EDUARDO ENOMOTO/FUTURA PRESS

ADRIANE GALISTEU MOSTRA A VIDA DOS FAMOSOS NO NOVO 'MUITO+' {pág 09}

MARIA GADÚ ESTÁ MAIS MADURA EM SEU NOVO CD, 'MAIS UMA PÁGINA' {pág 11}

MESSI DEVE LEVAR BOLA DE OURO PELA 3ª VEZ HOJE {pág 15}

metro®
SANTOS
Segunda-feira, 9 de janeiro de 2012
Edição nº 494, ano 3

Mín 22°C
Máx 28°C

Pobreza da Baixada pode crescer mesmo com pré-sal

Região tem 20,2% da população em favelas, média maior que o país, embora tenha destaque em arrecadação de impostos. Para especialista, pré-sal servirá de chamariz para sonho do emprego, que pode não existir {págs 02 e 03}

A parcela mais pobre da população avança para áreas de risco, como os mangues e os morros

FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

Segurança

Mulheres com silicone serão monitoradas

País terá cadastro com pessoas com próteses a partir do mês que vem {pág 06}

Receita libera hoje o 1º lote residual do IR

A partir das 9h, quem ficou na malha-fina e retificou pode saber se receberá a restituição {pág 07}

EUA pressionam para Irã não ter bomba atômica

País asiático enriquece urânio e norte-americanos endurecem em discurso {pág 08}

Região autua 268 jet skis e lanchas

Capitania dos Portos realizou operações no ano passado. Cinco acidentes ocorreram nas praias com embarcações {pág 04}

Os vizinhos da riqueza

Baixada Santista, região rica conhecida por belas praias, tem 20,2% da população vivendo em favelas, segundo o IBGE ▶ Média é maior que nacional e estadual ▶ Para especialista, a má distribuição dos recursos econômicos causou essa desigualdade social

Elisabete Machado Campos tem um vida de dificuldades com seus três filhos e neta, num barraco localizado na Vila Esperança, uma das maiores favelas de Cubatão. Ter uma vida digna com uma casa decente para viver é um sonho que ela almeja alcançar. "Antes eu pagava aluguel no Parque das Bandeiras, em São Vicente, e há 20 anos vim para cá quando minha irmã invadiu um barraco. Tenho uma vida difícil. Já criei meus filhos e agora crio a minha neta que a mãe abandonou com dois meses de idade. A vida não é fácil, eu bem sei disso. Mas um dos meus sonhos é ver tudo isso aqui urbanizado. para poder dar uma vida melhor a minha família".

Elisabete é uma entre 49.134 pessoas que vivem em moradias precárias na cidade de Cubatão. O município que tem um orçamento de quase R$ 1 bilhão concentra a maior parte dos moradores vivendo em moradias precárias com 41,39% da população, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Nas outras cidades da Baixada Santista a situação não é tão diferente. A região que concentra riqueza, belas praias e vislumbra o crescimento com o pré-sal é moradia de 297 mil pessoas que vivem em favelas. Isso representa 20,2% da população vivendo em casas subnormais. O número de pessoas morando, em 2010, nos chamados aglomerados subnormais na região supera a média nacional que chega a 6% e a média estadual que alcança a marca de 6,58%.

> **297 mil**
> **pessoas vivem em moradias precárias na Baixada Santista, segundo dados do Censo 2010, do IBGE.**

Atrás de Cubatão, aparece Guarujá que concentra 32,82% de sua população vivendo em favelas. Com um orçamento para este ano de mais de R$ 976 milhões, a Pérola do Atlântico é conhecida nacionalmente por suas belas praias. Na cidade, os inúmeros condomínios fechados repleto de mansões fazem constraste com as favelas.

A cidade de São Vicente tem 26,07% dos munícipes nessa situação, enquanto Bertioga aparece com 21,92%.

Santos, a mais rica da baixada, que possui um orçamento de R$ 1,6 bilhão para este ano, não está fora dessa lista. De acordo com dados do IBGE, 38.159 pessoas vivem em submoradias no município, o que representa 9,10%. Já Praia Grande possui 6,62% dos moradores em favelas.

Para a professora do curso de Serviço Social da Unisantos, Maria Cidália Ferreira, essa desigualdade social existe por conta da má divisão dos recursos economicos. "No Brasil, os governantes têm a política de achar que o pobre precisa do mínimo. Quando se faz um equipamento público para o pobre ele é pequeno, com material de de má qualidade, sem ar condicionado. Como se o pobre necessitace apenas do mínimo. Um buraco aberto na periferia vai levar meses para ser fechado. Já na Ponta da Praia, ele leva horas, talvez apenas poucos dias, nos máximo. O pobre é sempre tratado nesse nível de desigualdade em nosso país".

"As pessoas vêm para cá em busca de emprego, muitas vezes não conseguem e como o custo de vida é muito alto, a solução é ocupar esses núcleos. Para evitar essa migração desordenada é fundamental investir em políticas públicas de empregos locais. Assim as pessoas não precisarão sair de suas cidades para se dar bem profissionalmente", disse Maria..

▶ Elisabete saiu do Parque das Ban

ANA PAULA SANTOS
METRO SANTOS

MARIA CIDÁLIA FERREIRA

'COM O PRÉ-SAL, A DESIGUALDADE SOCIAL PODE AUMENTAR AINDA MAIS NA BAIXADA'

Professora do curso de Serviço Social da Unisantos (Universidade Católica de Santos) alerta para os problemas que o pré-sal pode ocasionar na região:

Para a senhora, a procura por empregos na região contribuiu para que pessoas de outras cidades e estados se mudassem para a baixada em busca de um futuro melhor, porém, com isso aumentou a desigualdade social. Você acredita que com a vinda do pré-sal a desigualdade social aumente ainda mais na região?

Existe sim a possibilidade de instalar mais pobreza na baixada com a vinda do pré-sal, mas ninguém quer enxergar isso. Só falam do lado positivo da questão.

As vagas do pré-sal serão coupadas por pessoas especializadas, com estudo. Muitos em busca de emprego virão para a Baixada, mas vão encontrar empregos de faxineira, porteiro, babá, menos na Petrobras. O custo de vida que hoje já é alto na região vai subir ainda mais e não vai restar para essas pessoas outra alternativa, a não ser a ocupação de submoradias.

Santos não vai sofrer com esse problema porque o terreno aqui é muito caro, os alugueis são altíssimos. Mas a pobreza pode se instalar no entorno, nas cidade vizinhas como São Vicente, Guarujá, Cubatão, Bertioga, Praia Grande e outras cidades. Essa é uma questão que poucos estão enxergando, mas ela existe". METRO SANTOS

▶ Desenvolvimento econômico pode trazer mais pobreza à Baixada Santista

'Passei muita fome na Bahia, por isso vim para cá'

▶ Dona Rosália espera por dias melhores

Dona Rosália Gomes saiu da Bahia com 19 anos atrás de um futuro melhor na Baixada. Ao chegar aqui, trabalhou de faxineira, construiu família e fugindo do aluguel mudou-se em 1976 para a Vila Esperança, em Cubatão. "Passei muita fome na Bahia, por isso vim para cá. Era para eu ter uma casa boa, mas faltou dinheiro e o barraco não passou disso que vocês estão vendo", disse ela a nossa equipe de reportagem.

Após criar filhos e netos, o sonho de dona Rosália e ter uma casa 'apresentável', como diz ela. "Minha casa está caindo. Não tenho condições e queria muito ter uma casa bonita, pequena, porém, ajeitada para passar a minha velhice".

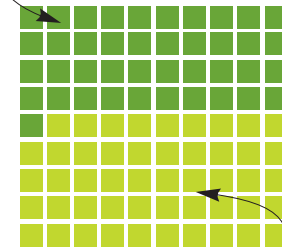
Adriana Silva nasceu na Baixada, mas parou na favela pelo mesmo motivo: aluguel. "Tive que aterrar meu barraco para minha filha não cair no mangue, mas ele é meu". METRO SANTOS

FOTOS: FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

eiras, em São Vicente, para morar num barraco no mangue, em Cubatão: essa foi a saída que ela encontrou para sair do aluguel

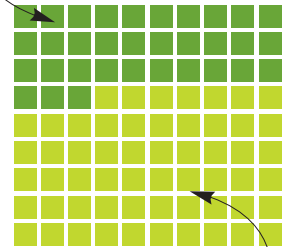
Cubatão

Veja como moram os habitantes de Cubatão

41,39%
EM FAVELAS (SUBMORADIAS)

58,61%
EM HABITAÇÕES ESTRUTURADAS (CASAS E APARTAMENTOS)

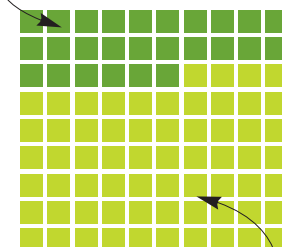
Guarujá

Veja como moram os habitantes de Guarujá

32,82%
EM FAVELAS (SUBMORADIAS)

67,18%
EM HABITAÇÕES ESTRUTURADAS (CASAS E APARTAMENTOS)

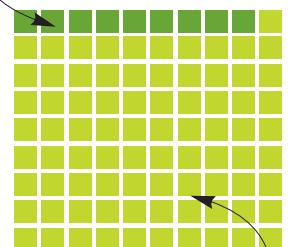
São Vicente

Veja como moram os habitantes de São Vicente

26,07%
EM FAVELAS (SUBMORADIAS)

73,97%
EM HABITAÇÕES ESTRUTURADAS (CASAS E APARTAMENTOS)

Santos

Veja como moram os habitantes de Santos

9,10%
EM FAVELAS (SUBMORADIAS)

90,90%
EM HABITAÇÕES ESTRUTURADAS (CASAS E APARTAMENTOS)

▶ Favela México 70, em São Vicente, é uma das maiores da cidade

Déficit habitacional deve acabar em 2020

As prefeituras das cidades da Baixada Santista pretendem até 2020 acabar com o déficit habitacional na região.

Segundo a Prefeitura de Cubatão, cerca de 55 mil famílias precisam sair de moradias precárias na cidade. Para acabar com o problema, o município possui quatro programas habitacionais: Serra do Mar, PAC 1/Vila Esperança, PAC 2/Vila dos Pescadores e Minha Casa, Minha Vida. Cerca de 65 mil pessoas devem ser beneficiadas. A cidade estima acabar com esse déficit habitacional em 2020.

Santos também planeja o mesmo. Para acabar com o déficit de 16.876 moradias foi criado o Programa Santos Novos Tempos que prevê nos próximos cinco anos a construção de 5.200 moradias e melhorias em outras 2 mil casas, beneficiando 7.200 famílias e somando recursos de R$ 267 milhões.

16.876
moradias é o déficit habitacional de Santos, segundo a prefeitura

Em Guarujá, 21.652 famílias vivem em áreas a serem consolidadas, que são bairros onde os moradores não têm títulos de regularização fundiária e alguns pontos de infraestrutura, como rede coletora de esgoto. Enquanto 11.611 famílias moram em áreas a remover. Destes, há recursos garantidos para a construção de 5.743 novas unidades habitacionais – 3.133 já contratados.

Na cidade, o programa “Minha Casa, Minha Vida”, tem duas vertentes. Uma particular, que será construído próximo a Rodovia Cônego Domênico Rangoni – Piaçaguera. Já o segundo modelo atende os moradores em áreas de risco e irregulares, Projeto Urbanização Enseada, aprovado pelo Programa de Aceleração ao Crescimento – PAC 2.

Atualmente, São Vicente possui oito programas habitacionais em fase de licitação, contratação e obras. Serão beneficiadas 5.076 famílias com os programas já em andamento e mais 2500 em fase de licitação e projeto, segundo a prefeitura.

METRO SANTOS

FRED CASAGRANDE/METRO SANTOS

▶ Em Praia Grande, banhistas se divertem com jet ski nas praias da cidade

Autuações a jet ski e lanchas chegaram a 268 em 2011

Número de acidentes envolvendo embarcações chegou a cinco na Baixada Santista

A Capitania dos Portos do Estado de São Paulo emitiu 268 multas a donos de jet ski e lanchas que trafegavam nas praias das cidades da Baixada Santista no ano passado. As multas variam entre R$ 40 e R$ 3.200, segundo órgão fiscalizador. Já o número de acidentes chegou a 5 em 2011, nas cidades de Guarujá, Santos e São Vicente, porém, nenhum deixou vítimas fatais.

Segundo a Capitania, esse tipo de embarcação pode trafegar a partir de duzentos metros da linha base (linha de arrebentação das ondas ou, no caso de lagos e lagoas onde se inicia o espelho d'água).

A Capitania informou que a fiscalização é feita pelos meios operativos da Capitania, tanto por terra quanto por mar.

Em Praia Grande, o baixo índice de acidentes envolvendo embarcações chama a atenção: desde 2001 não há um registro grave de acidente marítimo com vítimas. Embora o tráfego marítimo seja cada vez maior no município – o fluxo de veículos desse tipo ultrapassou a marca de 5.300 em 2011 – o Grupamento de Guarda Costeira da Guarda Civil Municipal (GCM) atua preventivamente na fiscalização aquaviária desde o ano de 2000, colocando Praia Grande em posição pioneira no Brasil. Só em 2011, a Guarda Costeira de Praia Grande realizou 300 ocorrências, com 20 notificações.

"Além de um curso específico dado pela instituição, os guardas passam por um curso ministrado pelo Corpo de Bombeiros, e adquirem noções de como agir diante de riscos no mar", pontua o inspetor do Grupamento de Guarda Costeira, Delfo Almeida Monsalvo.

Fique sabendo

Entre as infrações mais cometidas estão:

- Trafegar com a embarcação sem ser habilitado;
- Não portar a documentação relativa à habilitação;
- Não portar documento de registro ou de inscrição da embarcação.

Fiscalização em números

ANA PAULA SANTOS
METRO SANTOS

Denúncias podem ser feitas pelo telefone 153

Em Guarujá, munícipes e turistas podem denunciar irregularidades de motoristas de jet ski e lanchas pelo telefone 153, SOS Cidadão, da Prefeitura, 24 horas. Já a Capitania dos Portos do Estado de São Paulo atende denúncias através do e-mail: faleconosco@cpsp.mar.mil.br.

Em Guarujá, após o Decreto Municipal nº 8.823, de dezembro de 2009, as atividades de locação, arrendamento e cessão de equipamentos náuticos somente podem ser realizadas das 9h às 19h. Ainda no mesmo decreto, é obrigatória a apresentação do RG, CPF, endereço comercial e residencial e habilitação para a condução do veículo aquático (Arrais).

No final da Praia da Enseada, conhecido como Canto do Tortugas, uma tenda está localizada na praia e guardas civis municipais estão realizando a fiscalização náutica, durante a Operação Verão 2012. Segundo a Prefeitura, a presença da Guarda Civil Municipal é justamente para impedir possíveis infrações.

Outro item importante no decreto é que não é permitido que os veículos destinados à locação, arrendamento, cessão ou aqueles que deverão ser utilizados pelos seus respectivos proprietários fiquem estacionados na orla da praia, jardins, praças ou calçadas.

Não é também permitido o reabastecimento dos veículos de qualquer espécie na orla da praia, jardins, praças ou calçadas. Em nenhuma hipótese, diz a legislação, será permitida na orla da praia ou calçadas a manutenção de tratores, reboques, guinchos ou equipamentos similares.

METRO SANTOS

Veículos escolares são vistoriados em Guarujá

A Diretoria de Trânsito e Transporte Público de Guarujá já começou a vistoriar os veículos de transporte escolar, como vans, peruas e micro-ônibus. Os proprietários devem comparecer obrigatoriamente com o veículo no Pátio Municipal (Av. Santos Dumont, 70 - Santo Antônio), das 8 às 12 horas e das 14h às 18h, de segunda a sexta.

"Essa é uma maneira para os pais identificarem os transportadores regulamentados, que terão um selo de aprovação 2012", informou o coordenador de Transporte Público, Benedito Ferreira Filho.

Caso o veículo não esteja com as obrigações em dia, o proprietário deverá tomar as providências necessárias e retornar ao local para uma nova vistoria. O prazo expira no dia 30 deste mês.

METRO SANTOS

Escola de surf abre lista de espera em Santos

Por conta da alta procura, a escola de surf do Parque Roberto Santini, em Santos, abriu uma lista de espera para realização das aulas. A escola é aberta para moradores de Santos com idade superior a 6 anos. É necessário efetuar inscrição na administração do Parque com os seguintes documentos: duas fotos, cópia do RG, comprovante de endereço e atestado médico. Informações pelo: 13-3225-1641.

METRO SANTOS

21ª Prova de Triatlon continua com inscrições

Profissionais e amadores interessados em participar da 21ª edição do Triathlon Internacional de Santos podem se inscrever pela internet até dia 29. A competição será disputada em 5 de fevereiro, no Boqueirão. As inscrições podem ser feitas no (www.internacionaldesantos.com.br ou www.ativo.com). A prova foi criada em 1992 para homenagear o aniversário de Santos (26 de janeiro).

METRO SANTOS

metro

Telefones: 011/3528-8582 (redação) 011/3528-8500 (comercial)

O jornal Metro circula em 22 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional. É publicado e distribuído gratuitamente de segunda a sexta em São Paulo, ABC paulista, Santos, Campinas, Rio de Janeiro, Curitiba, Belo Horizonte e Porto Alegre, somando mais de 440 mil exemplares.

EXPEDIENTE
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini.
Diretor de Redação: Fábio Cunha (MTB: 22.269)
Diretor Comercial e Marketing: Carlos Eduardo Scappini.
Diretora Financeira: Sara Velloso. **Diretor de Operações:** Luís Henrique Correa.
Metro Santos
Editor Executivo: Marcelo Camargo (MTB: 33.618) / **Coordenador de Redação:** Irineu Masiero.
Gerente Comercial Nacional: Ricardo Adamo.

Editado e distribuído por SP Publimetro S/A. Endereço: rua José Caballero, 15, Gonzaga, CEP 10055-300, Santos, SP. O jornal Metro é impresso na Plural Editora e Gráfica Ltda.

A tiragem e distribuição desta edição de 20.000 exemplares são auditadas pela BDO.

Blitze flagram o dobro de motoristas bêbados

No ano passado, PM fez 1,8 mil prisões em flagrante em São Paulo

O número de motoristas presos por embriaguez na cidade cresceu 104%. Segundo levantamento feito pela PM (Polícia Militar), foram 1,8 mil flagrantes em 2011, ante 878 em 2010.

Além de serem conduzidos à delegacia e responderem a inquérito policial, motoristas com mais de 0,33 mg de álcool por litro de sangue também são multados em R$ 957,70 e têm a carteira de motorista suspensa por um ano. A quantidade de condutores multados por dirigir sob efeito de álcool também subiu. No ano passado, a polícia autuou 4,5 mil pessoas com até 0,33 mg de álcool por litro de sangue, ante 4,2 mil em 2010. Nesse caso, o motorista também é multado e tem a carteira suspensa por um ano.

40% é o aumento no número de motoristas que passaram por fiscalização em 2011.

Segundo a PM, o aumento no número de operações é um dos responsáveis pela maior quantidade de flagrantes. Ao todo, 221 mil motoristas passaram pela fiscalização.

MARCIO ALVES
METRO SÃO PAULO

Operação lei seca

	2008	2009	2010	2011
Pessoas fiscalizadas	39.038	105.938	156.266	221.079
Detenções	259	800	879	1.824
Motoristas com até 0,33mg de álcool por litro de sangue	1.381	4.273	4.258	4.707
Recusas ao teste do bafômetro	60	879	593	855

Teto de shopping cai em Limeira

Três placas de gesso do teto do Shopping Pátio Limeira, no interior do Estado, caíram no fim da tarde de anteontem. A queda aconteceu na praça de alimentação do estabelecimento. Ninguém ficou ferido.

Segundo a Defesa Civil, o acidente aconteceu por volta das 18h40. O gesso caiu por causa do acúmulo de água sobre a laje durante após uma forte chuva que atingiu a região.

O local foi interditado até que reparos sejam feitos para garantir a segurança do shopping. Parte de lojas que ficam na praça de alimentação foram atingidas pelo gesso.

Essa não é a primeira vez que o teto desaba no shopping de Limeira. Em janeiro de 2010, um parte também caiu por causa de uma forte chuva e ventania. À época, algumas pessoas ficaram feridas devido ao tumulto na hora do desabamento.

METRO

AGÊNCIA BRASIL

Bezerra disse que explicará amanhã repasses a Pernambuco

Ministro promete ir ao Congresso

O ministro da Integração Nacional, Fernando Bezerra, prometeu comparecer amanhã ao Congresso para dar explicações sobre a destinação de recursos de sua pasta. Hoje, ele deve se reunir com a presidente Dilma Rousseff. Na última sexta-feira, Bezerra justificou o repasse maior de verbas para Pernambuco, seu Estado de origem, e disse que não tem "nada a esconder".

"Vou detalhar porque recebemos 1,3 mil projetos. Desses, mais de 700 de macrodrenagem, proteção de morro e reforço de encosta. Não é com a gente, é com o Ministério das Cidades", disse Bezerra.

O líder do DEM no Senado, senador Demóstenes Torres (GO), vai entrar com uma representação a na Procuradoria-Geral da República pedindo a abertura de inquérito contra o ministro. "O ministro está descumprindo sua função. Faltou compostura a ele, que tem dado privilégio no repasse de recursos", disse o senador. METRO

81,4
milhões de reais é a previsão de verbas em 2012 para Pernambuco no Programa de Gestão de Riscos e Resposta a Desastres. O Estado receberá o maior volume de recursos.

Mulher com implante de silicone será rastreada

Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica inicia este mês cadastro de pacientes com próteses. Dados serão mantidos em sigilo

A Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica vai passar a rastrear todas as mulheres que implantam próteses de silicone nas mamas. O chamado CNIM (Cadastro Nacional de Implantes Mamários) entrará em vigor neste mês e tem como objetivo rastrear de forma eficaz todas as mulheres que colocaram ou retiraram próteses, incluindo a numeração, marca e os motivos do implante.

O projeto é uma iniciativa inédita da própria sociedade de médicos e não envolve órgãos do governo. O cadastro começou a ser planejado há cerca de oito anos e ganhou força após um surto de contaminação por uma bactéria na região de Campinas.

Na época, a falta de um cadastro unificado dificultou a localização de mulheres que poderiam apresentar problemas. "Foram anos de trabalho, de pesquisa e de projetos, para definir esse protocolo. Já contratamos a empresa responsável e agora estamos na fase de cadastramento dos médicos", disse Wanda Elizabeth Correa, presidente da Comissão de Silicone da sociedade de cirurgia plástica ao jornal "O Estado de S. Paulo".

ERIC GAILLARD/REUTERS

Médicos retiram implantes da marca PIP na França

Assim que terminar o cadastramento dos cirurgiões, os médicos já poderão começar a alimentar o programa com dados das pacientes.

O cadastro começará a funcionar no momento em que o país enfrenta problemas envolvendo a prótese de silicone da marca francesa PIP (Poly Implant Protheses) e está com dificuldades para localizar quem recebeu os implantes. Ao todo, o Brasil importou 34.631 próteses da marca.

Tanto os dados dos médicos quanto os das pacientes serão mantidos totalmente em sigilo. O cirurgião não conseguirá ver dados das outras mulheres nem dos outros médicos e só terá acesso aos dados gerais.

A sociedade possui cerca de 5 mil cirurgiões plásticos cadastrados. Para Wanda, se todos médicos preencherem os dados corretamente, o cadastro nacional de implantes será a maneira mais fiel de rastrear as próteses de silicone no Brasil. METRO

Governo demite mais de 1 servidor por dia em 2011

A expulsão de servidores públicos federais devido a irregularidades subiu 8,2% e bateu recorde em 2011, segundo relatório da CGU (Controladoria-Geral da União). O principal motivo que levou a 564 expulsões no ano passado, o que presenta mais de um servidor por dia, foi o uso indevido de cargo (24,7%) e improbidade administrativa (16%).

Segundo o secretário executivo da CGU, Luiz Navarro, a abertura de processo administrativo é a forma mais ágil de punir servidores corruptos, mesmo com o respeito ao direito de defesa na tramitação das ações disciplinares. "A administração deixa de ficar apenas à espera da punição pela via judicial, que é demorada, e passa, ela própria, a administração, a aplicar as punições de sua alçada", explica Navarro.

AGÊNCIA BRASIL

Previdência teve o maior número de demitidos, diz Navarro

A maioria das expulsões (433) é relativa a demissões de cargo efetivo, 57 casos foram destituições de cargo em comissão. Também houve 38 cassações de aposentadoria. O órgão que teve mais baixas foi o Ministério da Previdência Social, com 138 expulsões para 38,4 mil servidores ativos, seguido pelo Ministério da Justiça, com 133 expulsões para 31,1 mil servidores ativos. O Ministério da Educação, órgão com o maior número de servidores ativos (225,9 mil) teve 59 expulsões. METRO

Sisu tem por minuto 6 mil inscrições

Desde a abertura das inscrições à meia-noite da última sexta-feira, o Sisu (Sistema de Seleção Unificada) do Ministério da Educação registrou, por minuto, uma média de 6 mil inscrições de estudantes interessados em disputar uma das 108 mil vagas em instituições de ensino superior para o primeiro semestre de 2012. Até as 18h de ontem, foram 1,8 milhão de inscrições.

Os interessados podem se inscrever até 12 de fevereiro, exclusivamente pelo site do Sisu. É necessário informar o número de inscrição e senha de cadastro do Enem 2011. O resultado da primeira chamada será divulgado no dia 15. Os aprovados deverão comparecer às instituições de ensino de 19 a 20 para fazer a matrícula. METRO

JADSON MARQUES/FOLHAPRESS

Chuvas continuam castigando Campos dos Goytacazes

Barreiras interrompem trânsito no norte do RJ

O deslizamento de duas barreiras em duas estradas, durante a madrugada de ontem, interrompeu o trânsito e a ligação entre os municípios de Campos dos Goytacazes e Cardoso Moreira, no norte do Rio.

Por causa dos deslizamentos, nas localidades de Baú e Valão do Pires, os motoristas precisavam percorrer mais 200 quilômetros para fazer o trajeto entre os dois municípios, distantes 60 quilômetros. O desvio foi feito pelo município de Bom Jesus de Itabapoana. Desde o rompimento da BR-326, na última quinta-feira, as duas vias eram as principais ligações entre os municípios.

Ontem, os municípios de Cardoso Moreira, Laje do Muriaé, Itaperuna e Italva, no norte e noroeste fluminense, entraram em estado de alerta máximo. METRO RIO

Bebida e avião puxam alta de preços nas férias

Produtos e serviços mais consumidos no período registram aumento de 8,83%, segundo pesquisa da FGV ▶ Economista recomenda planejamento

Os preços de produtos mais consumidos nas férias escolares subiram 8,83% entre janeiro e dezembro do ano passado. A variação supera a inflação medida pelo Índice de Preços ao Consumidor (IPC), da FGV (Fundação Getulio Vargas), que ficou em 6,36% no período.

Os itens que mais subiram de preços foram aqueles preferidos por crianças e adolescentes, como os xaropes e bebidas de diversos sabores (22,37%), sorvete (16,97%), batata frita (14,13%), iogurte (11,74%) e geleia (10,25%).

Dentre os serviços, os maiores aumentos foram observados em passagem aérea (18,17%), hotel (12,35%), teatro (10,64%), clube de recreação (10%), show musical (8,01%) e cinema (7,35%). O único item da lista que apresentou deflação, entre janeiro e dezembro do ano passado, foi o pó para refresco de diversos sabores (-4,21%).

EDUARDO KNAPP/FOLHAPRESS
▶ Sorvete ficou 16,97% mais caro em um ano

O economista André Braz, autor da pesquisa, recomenda que, com os dados em mãos, os pais planejem com antecedência as finanças domésticas, no sentido de acomodar essas despesas extras, evitando surpresas desagradáveis. Segundo o economista, como as férias são previsíveis e duram um curto período de tempo, fazendo uma provisão financeira, é possível evitar gastos exagerados.

O planejamento do orçamento também deve ser incluir as contas que têm de ser pagas no início do ano, como exemplo, o IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano), o IPVA (Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores) e despesas com matrículas e material escolar. METRO

IMPOSTO DE RENDA

Receita libera hoje consulta ao 1ª lote

A Receita Federal do Brasil libera da malha fina, hoje, às 9h, consulta ao primeiro lote de declarações residuais do Imposto de Renda Pessoa Física 2011. Serão liberadas também declarações que estavam retidas referentes a 2010, 2009 e 2008.

A consulta aos lotes estará disponível pelo telefone 146 ou na página da Receita (www.receita.gov.br). O dinheiro será depositado no banco no dia 16.

Do exercício de 2011, serão creditadas restituições para um total de 73.878 contribuintes, corrigidas em 8,58%. De 2010, serão pagas restituições para 10.768 contribuintes, com correção de 18,73 %. Do exercício de 2009, os valores, atualizados em 27,19%, serão pagos a 5.578 pessoas. De 2008, as restituições serão destinadas a 3.533 contribuintes, já corrigidas em 39,26 %.

A restituição ficará disponível no banco durante um ano. Se o contribuinte não fizer o resgate nesse prazo, deverá requerê-la por meio da internet. Caso o valor não seja creditado, o contribuinte poderá ir a qualquer agência do Banco do Brasil ou ligar para a Central de Atendimento to BB para agendar o crédito. Os números são 4004-0001 (capitais), 08007290001 (demais localidades) e 080071290088 (deficientes auditivos). METRO

Irã não terá arma nuclear, dizem EUA

▶ Norte-americanos aumentam pressão sobre governo iraniano ▶ Ahmadinejad chega à Venezuela

O governo norte-americano aumenta a pressão para tentar impedir que o Irã desenvolva armas nucleares ou bloqueie o estreito de Ormuz – principal rota para o transporte do petróleo do Oriente Médio. "Eles precisam saber disso: se eles derem esse passo, eles serão impedidos", ameaçou ontem o secretário de Defesa dos EUA, Leon Panetta.

Horas antes, o jornal iraniano "Kayhan" havia afirmado que o país deu início a um processo de enriquecimento de urânio em uma nova instalação subterrânea protegida de ataques aéreos.

O governo de Teerã está injetando gás urânio em centrífugas sofisticadas na instalação Fordow, perto da cidade de Qom.

Até o momento, os EUA pressionam o Irã por vias diplomáticas. O Ocidente já está impondo sansões econômicas mais duras ao Irã. Entre elas está a nova lei assinada no final do ano passado pelo presidente dos EUA, Barack Obama. A lei proíbe a compra do petróleo iraniano.

A tensão aumentou no início da semana passada, quando o Irã advertiu os EUA que poderia fechar o estreito de Ormuz em represália à presença da Marinha norte-americana na região. Washington garantiu que manterá seus navios no Golfo. METROS

"Para nós, a linha vermelha para o Irã é não desenvolver uma arma nuclear, bem como bloquear o estreito de Ormuz. Eles tentam desenvolver uma capacidade nuclear. É isso que nos preocupa."

SECRETÁRIO LEON PANETTA

FOTOS: REUTERS

▶ Presidente do Irã Mahmoud Ahmadinejad vai visitar Cuba

VISITA

Giro pela América Latina

Para fortalecer as relações entre o Irã e algumas nações da América Latina, o presidente iraniano, Mahmoud Ahmadinejad, partiu ontem de Teerã rumo a Venezuela, Nicarágua, Cuba e Equador.

A iniciativa não agradou os Estados Unidos. O governo norte-americano pediu aos países da América Latina que não estreitem suas relações com Ahmadinejad, principalmente neste momento de supostos acordos e sansões econômicas em relação ao programa nuclear do Irã.

O giro do presidente começa pela Venezuela. Ele pretende discutir questões regionais e internacionais, inaugurar projetos e assinar novos contratos. Ahmadinejad também enfatizou que a realidade dos países latino-americanos é semelhante a do Irã. METRO

Confrontos deixam 11 soldados mortos na Síria

Onze soldados foram mortos e 20 ficaram feridos durate novos confrontos com desertores em Basr al-Harir, província de Deraa no sul da Síria.

As mortes, registradas anteontem, confirmam o relatório apresentado ontem pelos monitores da Liga Árabe aos Ministros das Relações Exteriores do órgão durante reunião no Cairo. Eles foram enviados há algumas semanas ao país para verificar a situação de violência entre a oposição e o regime do ditador Bashar al-Assad.

O documento confirma a presença de veículos do Exército na maioria das cidades. Para a oposição, os observadores foram manipulados pelo regime de Assad e a Liga Árabe não foi capaz de controlar a situação de violência no país.

A Liga Árabe enviou no final de dezembro cerca de 100 observadores para verificar o plano de paz no país. Ou seja, o fim dos conflitos e a retirada dos soldados. METRO

Médicos descartam câncer na tireoide de Cristina Kirchner

Após ter o dignóstico de câncer na tireoide descartado, a presidente da Argentina, Cristina Kirchner, 58 anos, pode encurtar sua licença médica de 20 dias.

Um exame anteontem descartou a presença de células cancerígenas no organismo da presidente, segundo informou o Secretário de Comunicação Pública, Alfredo Scoccimarro.

Hoje, especialistas da Unidade Médica Presidencial vão se reunir com o cirurgião plástico para definir como será o resto do tratamento de Cristina. METRO

Perigo na Nova Zelândia

▶ Incidente é o maior desastre ambiental registrado na região

Navio encalhado é partido em dois

Ondas de até sete metros de altura partiram em dois o cargueiro Rena, encalhado desde outubro na costa da Nova Zelândia. O navio já derramou 350 toneladas de óleo no mar e ainda comporta mais 400 toneladas de combustível.

Adriane Galisteu volta à telinha com 'Muito+'

Programa sobre os famosos irá ao ar de segunda a sexta pela Band ▶ Colunistas e repórteres formam time de apoio da apresentadora

Conhecimento prático sobre o assunto não falta. Uma das personalidades mais comentadas e fotografadas do país, Adriane Galisteu muda de lado e, a partir de hoje, fala sobre o mundo das celebridades na "Muito+", a nova revista eletrônica da Band. A atração irá ao ar de segunda a sexta, às 15h30.

"Convivo com famosos e paparazzi o tempo todo. Já fui aos principais eventos, conheço os bastidores das festas e admito: adoro aparecer", diz Adriane, empolgada com o novo desafio.

Ela comandará uma grande equipe de apoio. Nos estúdios, terá ao seu lado os apresentadores Rita Batista e Lysandro Kapila. O toque irreverente ficará por conta dos comentaristas Daniel Carvalho (criador da personagem virtual Katylene) e Vinícius Gomes.

Além disso, o programa exibirá reportagens de Mônica Apor (em SP) e de Lela Gomes (no Rio), que sempre estarão nos melhores eventos das cidades. Vivi Mascaro mostrará os segredos da alta sociedade, Mica Rocha revelará a intimidade das estrelas e Léo Dias contará novidades exclusivas.

Também haverá espaço para o elenco da Band. Grávida de sete meses, Patrícia Maldonado compartilhará detalhes da gestação em um diário eletrônico. Otávio Mesquita, por sua vez, voltará a acordar os amigos no quadro "Buenos Dias".

E o telespectador também poderá participar, por meio de telefone, internet e redes sociais. Será como estar no meio da badalação.

RAQUEL PAULINO
METRO SÃO PAULO

DIVULGAÇÃO

▶ Da esq. para a dir., Lysandro Kapila, Adriane Galisteu e Rita Batista

Mamãe

Beyoncé
deu à luz sua primeira filha no último sábado (7/1). A menina, que se chama Blue Ivy Carter, é fruto do casamento da cantora com o rapper Jay-Z e nasceu no hospital Lenox Hill, em Nova York. O parto foi por cesárea, e Beyoncé e Blue Ivy passam bem.

CRISE EM 2012? CUIDADO: QUEM APOSTAR NO PIOR PERDERÁ A BOA ONDA

O ano de 2011 marcou o estouro da megacrise econômico-financeira na Europa, levantando suspeitas de um possível contágio aqui no Brasil. Mas o governo brasileiro reagiu rápido, baixou os juros e já começou a utilizar a reserva de mais de R$ 1 trilhão que nosso país tem hoje em caixa para nos blindar contra o pior.

Nosso crescimento econômico no ano que passou terá ficado entre 3% e 4%, inferior ao de 2010, mas ainda maior que o crescimento dos EUA, por exemplo. Trata-se de um desempenho bem mais dinâmico que a paradeira geral na economia européia. Se você vive no Brasil, não se deixe contaminar por este papo de crise. Olhe para a frente e para o alto, siga trabalhando e cuidando bem do bolso. O cenário beneficiará quem apostar no melhor.

Pode comemorar de antemão, pois nossos indicadores econômico-financeiros para os próximos anos são promissores: emprego elevado, renda em ascensão, juros encolhendo, inflação "assanhadinha" – é verdade – mas basicamente sob controle, oferta crescente de novos e bons produtos – inclusive importados, e cotação do dólar em baixa, dando até para encarar aquela viagem internacional e aproveitar as "comprinhas" lá fora.

E quanto a sua vida financeira? Você tem feito um bom planejamento e uma administração competente das suas finanças para poder crescer e prosperar junto com seu país? Quero lhe propor três metas para 2012: 1) ter gastos mais econômicos: enxugar no mínimo 10% das suas atuais despesas, eliminando desperdícios, 2) ter dívidas mais prudentes: cortar pelo menos 10% de seu saldo devedor, reorganizando seus débitos, e 3) ter investimentos mais dinâmicos: poupar e aplicar com inteligência pelos menos 10% do que você ganha.

Daqui para a frente o mar vai estar para peixe. Se quiser surfar as boas ondas que virão, aproveite as dicas de nossas próximas colunas, incremente sua educação financeira e extraia o máximo do bom momento econômico que nós brasileiros certamente estaremos vivendo nos próximos anos! Feliz 2012, 2013, 2014...

Prof. Marcos Silvestre é Economista com MBA em Finanças e Controladoria pela Universidade de São Paulo. Há 21 anos atua como educador e planejador financeiro especializado. Idealizou na UNICAMP o PROF® Programa de Reeducação e Orientação Financeira. É fundador da SOBREDinheiro® Sociedade Brasileira de Estudos sobre Dinheiro e autor dos bestsellers 12 Meses para Enriquecer – O Plano da Virada e Investimentos à Prova de Crise. Dirige o site www.oplanodavirada.com.br e apresenta a coluna diária e o programa semanal Na Ponta do Lápis na BandNews FM.

Os invasores

por Farini

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Atingido com força
Esporte praticado por Ricardo e Emanuel
Conserto em latarias de carros
A favor de
Não totalmente
Tipo de cabelo propenso à caspa
"Nosso (?)", filme de temática espírita
(?) Madrid, time espanhol (fut.)
Formato da Lua no quarto crescente
Educação a Distância (sigla)
Rio que divide Alemanha e França
Erva de saladas, sopas e molhos
Implantes (?): substitutos da dentadura
Formato de cantoneiras
Alziro Zarur, fundador da LBV
Simples
Nobreza de sentimentos
(?)-seca, criada que cuida de crianças
Garantia exigida pelo locador
Passado, em inglês
Olavo Bilac, poeta parnasiano
A (?): com muita energia
Naomi (?), modelo internacional
(?) Bernardes, personagem dos Cassetas

BANCO 3/ago. 4/reno. 5/ótima. 8/campbell — grandeza. 11/lanternagem.

Soluções

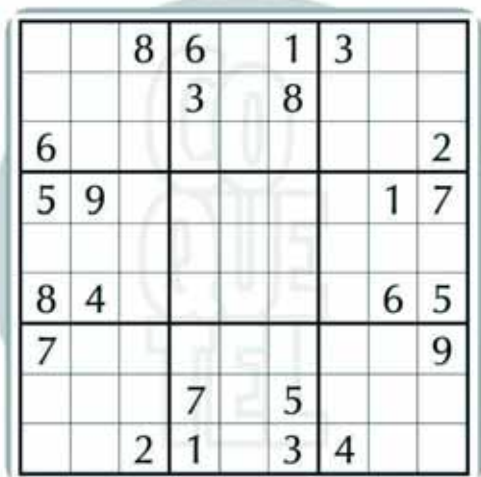
Diretas

Sudoku

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

		8	6		1	3		
			3		8			
6								2
5	9						1	7
8	4						6	5
7								9
			7		5			
		2	1		3	4		

© Revistas COQUETEL

Leitor fala

Cracolândia
Não concordo com essa medida da prefeitura de São Paulo de tirar os usuários de crack das ruas do centro. Do que vai adiantar retirar esses dependentes químicos da Cracolândia? Essas pessoas não tem condições de ir para outro lugar, estão nas ruas por não ter outras oportunidades ou pelo vício nas drogas. O que eles realmente precisam é de abrigo e tratamento para ter uma vida melhor. Agora que os dependentes foram explusos da Cracolândia, vão achar outro lugar na cidade para ficar. O problema não vai acabar. A prefeitura tem que fazer um projeto que ajude essas pessoas, e não uma medida mal pensada que só vai adiar a resolução do problema.
Ivana Almeida – São Paulo, SP

Falta de metrô
A coisa que mais me incomoda na cidade de São Paulo é a falta de estações de metrô. Eu moro no bairro do Morumbi e minha única opção é usar ônibus como meio de transporte público. Isso dificulta muito a locomoção! Sabemos que os ônibus são péssimos e estão sempre lotados. O metrô seria uma ótima solução para a cidade, ele é bem mais rápido do que ônibus que ficam presos horas no trânsito da cidade.
Fernando Faria – São Paulo, SP

metro Pergunta

Para você, qual dos 4 times grandes de São Paulo se reforçou melhor para a temporada até agora?

@debora_at: Acredito que o São Paulo se reforçou melhor que os outros, principalmente pela contratação do volante Fabricio.

@JanioRibeiro: Corinthians!

@Brendashedelba: Até agora, só o São Paulo se movimentou bastante. Vamos ver o que os outros times farão até o início dos campeonatos.

metro Web

Para falar com a redação: leitor.sp@metrojornal.com.br
Participe também no Facebook: www.facebook.com/metrojornal

Horóscopo

*Está escrito nas **estrelas***

www.estrelaguia.com.br

Áries (21/3 a 20/4)
Você terá boa possibilidade de ganhos financeiros. Fique atento às notícias e negociações, elas poderão ser positivas para o seu bolso. Individualidade estará exaltada.

Touro (21/4 a 20/5)
Agitação e clima de otimismo das pessoas podem levar você a se descuidar das suas responsabilidades. Fique mais atento, mesmo se parecer que tudo está bem.

Gêmeos (21/5 a 20/6)
Boas ideias e chances de ver algum trocado a mais por conta das suas habilidades pessoais. O dia pede mais de dedicação individual para se obter sucesso.

Câncer (21/6 a 22/7)
Impulsividade e falta de paciência diante dos desafios do dia. Tenha mais atenção ao tentar resolver as situações a sua maneira, sem consultar os outros.

Leão (23/7 a 22/8)
Hoje é dia de cobrar resultados e dinheiro na sua mão. Mesmo que para isso tenha que apertar um pouquinho as pessoas. Porém, evite criar desgastes com os outros.

Virgem (23/8 a 22/9)
Soluções e ganhos rápidos precisam ser feitos meio na surdina para não chamar atenção da concorrência. Possíveis convites e acordos positivos podem ser feitos para você.

Libra (23/9 a 22/10)
As pessoas podem estar pensando um pouco mais em si mesmas e acabarão não colaborando umas com as outras. Evite se aborrecer com isso, faça a sua parte.

Escorpião (23/10 a 21/11)
Você terá grandes tiradas e chances de ganhar algum dinheiro extra com as suas habilidades pessoais. Aproveite para estar mais perto dos parceiros de negócios e amigos.

Sagitário (22/11 a 21/12)
Fique de olho nos seus negócios para depois não reclamar que as oportunidades passaram sem você perceber. Ninguém vai ficar lhe passando dicas quentes.

Capricórnio (22/12 a 20/1)
Calmaria aparante nos negócios e relacionamentos podem ser um prenuncio de futuras desavenças. Seja mais atencioso com os seus negócios e com os parceiros.

Aquário (21/1 a 19/2)
Puxe as rédeas dos seus parceiros, hoje pode estar parecendo tudo muito bem, mas alguns detalhes podem não estar sendo cumpridos corretamente. Fique de olho.

Peixes (20/2 a 20/3)
Ganhos em grupo podem acabar chamando a atenção dos parceiros e dar motivos para que os mais gananciosos tentem se passar na hora de dividir os lucros.

Maria Gadú surge mais autoral em novo CD

Em 'Mais uma Página', oito das 14 músicas são composições da paulistana radicada no Rio

▶ Maria Gadú confirma sua identidade musical no álbum

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Sopro de novidade na MPB em 2009, Maria Gadú dá o passo necessário para garantir seu espaço no cenário musical brasileiro com o lançamento de "Mais uma Página", segundo CD de sua carreira.

Depois de rodar o Brasil com a turnê do álbum que leva seu nome e com uma série de shows ao lado de Caetano Veloso, a cantora está muito mais madura. Prova disso é o fato de oito das 14 canções novas serem de sua própria autoria.

O grande destaque é "No Pé do Vento", a faixa de abertura – e foi dela que saiu o título do disco. "Digo 'mais uma página do mesmo livro' porque cada passo é uma página de uma mesma história", explica (e filosofa) Maria.

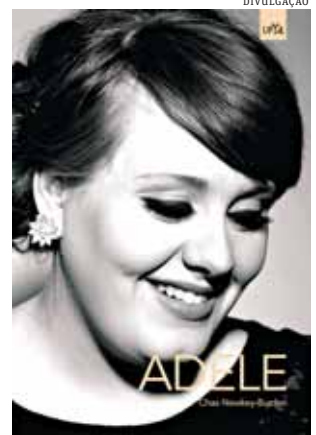
▶ A capa do CD

A cativante "Taregué" remete a um fato curioso ocorrido na Itália. Era assim que um mendigo chamava a artista toda vez que a via – depois explicaram a ela que isso quer dizer "livre".

Regravações e participações especiais também merecem atenção especial. No primeiro grupo estão "Anjo de Guarda Noturno" (de Miltinho Ediberto), "Amor de Índio" (de Beto Guedes e Ronaldo Bastos) e "Oração ao Tempo" (de Caetano). Já no segundo entram "Quem?", um dueto com Lenine, e "A Valsa", com o português Marco Rodrigues.

Os dias de "revelação musical" estão definitivamente ultrapassados. Maria Gadú veio para ficar.

RAQUEL PAULINO
METRO SÃO PAULO

DIVULGAÇÃO

Cantora Adele ganha biografia

Dona do título de nova rainha do soul, a britânica Adele, de 23 anos, ganhou uma biografia que acaba de ser lançada no Brasil.

"Adele – Uma Vida" (ed. Leya, 212 páginas, R$ 29,90) foi escrita por Chas Newkey-Burden e conta a trajetória da cantora desde a infância passada com a mãe até o estrelato, passando pelo momento determinante em que lançou suas músicas na internet. **METRO**

Amanda Seyfried como atriz pornô em foto oficial de filme

DIVULGAÇÃO

▶ Peter Sarsgaard (Chuck Traynor) e Amanda Seyfried (Linda Lovelace) na imagem divulgada

Dois filmes em produção em Hollywood atualmente têm a atriz pornô Linda Lovelace (1949–2002, conhecida por "Garganta Profunda") como tema: "Lovelace" e "Inferno". Mais adiantado, o primeiro já começou as gravações e teve sua primeira foto oficial divulgada no fim de semana.

Nela, a sempre loira Amanda Seyfried (de "Cartas para Julieta") aparece caracterizada como a protagonista, com cabelos escuros. Ao seu lado está Peter Sarsgaard (de "Encontro Explosivo"), que vive Chuck Traynor, marido da estrela.

Também estão no elenco James Franco (no papel de Hugh Hefner, fundador da "Playboy"), Sharon Stone, Eric Roberts, Demi Moore, Hank Azaria, Adam Brody e Chris Noth.

O roteiro é inspirado no livro raro "The Complete Linda Lovelace", de Eric Danville.

Já "Inferno" baseia-se na autobiografia "Ordeal". O longa está atrasado devido à troca de atriz principal – Lindsay Lohan interpretaria Lovelace, mas foi afastada devido aos seus problemas com a Justiça e substituída pela sueca Malin Akerman. O papel de Chuck Traynor caberá a Matt Dillon. **METRO**

Os melhores filmes de 2011

A Abraccine (Associação Brasileira de Críticos de Cinema) elegeu os melhores filmes exibidos em 2011.

O longa estrangeiro escolhido foi "A Árvore da Vida", de Terrence Malick, estrelado por Brad Pitt, Sean Penn e Jessica Chastain.

Entre os nacionais, ganharam "Transeunte", de Eryk Rocha (melhor longa), e "Praça Walt Disney", de Renata Pinheiro e Sérgio Oliveira (melhor curta).

Votaram 53 críticos de cinema de dez Estados, representando todas as regiões do país. **METRO**

Malhação é aliada contra cansaço

▶ Prática regular de exercícios físicos melhora o vigor, espanta o sono fora de hora e dá mais disposição durante o dia ▶ Pessoas que fazem esporte têm mais prazer em outras atividades

Fora do sofá

A escolha da modalidade é uma questão de gosto. De acordo com Sidney Schapiro, especialista em ortopedia, traumatologia e medicina esportiva, a pessoa tem que se sentir à vontade com o esporte que está fazendo. Segundo o profissional, existem muitas modalidades, por isso o melhor é variar. "Fazer exercícios de força, como musculação, além de alongamento, é ótimo para fortalecer os músculos. Se tiver tempo para combinar exercício de força com aeróbico melhor ainda", diz Chapiro. FC

O dia ainda nem acabou, mas o cansaço às vezes chega antes da hora e já decreta o fim do expediente. Um pouco de indisposição é normal, mas quando o sintoma vira rotina isso compromete o rendimento no trabalho, prejudica a concentração e até tira a graça das horas de lazer.

Para combater o excesso de sonolência e desânimo fora de hora, muitos apelam para a farmacologia. Porém, estudos mostram que a prática regular de atividades físicas pode ser uma solução bem mais saudável e prazerosa.

"Uma pessoa que pratica entre 30 minutos e 1 hora de exercícios diariamente tem muito mais disposição no dia a dia. Atividades físicas estimulam a liberação de endorfina, o que resulta em sensação de prazer. A pessoa vai sentir os benefícios disso o dia todo", afirma Sidney Schapiro, especialista em ortopedia, traumatologia e medicina esportiva.

Uma pesquisa recente da Universidade do Estado de Oregon, nos Estados Unidos, relaciona os efeitos da prática regular de exercícios físicos com um dia a dia mais produtivo.

Divulgada no periódico "Mental Health and Physical Activity", a pesquisa, feita com 2.600 homens e mulheres entre 18 e 85 anos, mostra que aqueles que praticam 150 minutos semanais (30 minutos por dia) de algum esporte de intensidade moderada a pesada têm 65% menos cansaço durante o dia.

"Natação, hidroginástica, dança ou até uma longa caminhada no parque feitos com regularidade dão mais vigor no dia a dia. O hábito protege as articulações pelo corpo, melhora a qualidade do osso e previne contra doenças como osteoporose", afirma Liege Mari, especialista em ortopedia, traumatologia e dor.

20

a 30 minutos depois do início da atividade física o corpo começa a liberar endorfina. Os efeitos de disposição, prazer e vigor são percebidos ao longo do dia, segundo Liege Mari, ortopedista e traumatologia

FERNANDO CORREA
METRO SÃO PAULO

FELIX LIMA/FOLHAPRESS

▶ Aulas de luta aeróbica dão mais disposição durante o dia

STOCK.XCHNG

▶ Alongamento melhora articulação

Atividade no cotidiano

Os pesquisadores da Universidade do Estado de Oregon, nos Estados Unidos, estudavam a relação entre atividades físicas e saúde cardiovascular, mas acabaram descobrindo efeitos positivos em outras áreas da saúde.

Depois de analisar diversos hábitos de um grupo de pessoas, como prática de exercícios, condições de saúde, relação com fumo e se dormiam bem, os médicos Paul D. Loprinzi e Bradley J. Cardinal concluíram que a prática regular de esportes combate o cansaço e a sonolência fora de hora.

Os resultados mostram que pessoas que praticam no mínimo 30 minutos de exercício por dia melhoram em 65% a qualidade do sono, têm 65% menos cansaço durante o dia, 68% menos câibras quando dormem e 45% menos desatenção.

"O hábito de fazer exercícios físicos com regularidade também ajuda a amenizar dores crônicas, como cefaleia e dores musculares", diz Liege Mari, especialista em ortopedia traumatologia e dor. FC

ANDRÉ PORTO/METRO

Faça as malas e não saia de casa

Organizar objetos pessoais é o primeiro passo para enfrentar uma reforma sem ter que revirar milhares de caixas ▶ Segundo especialista, é preciso o mínimo de disciplina e de planejamento para evitar o caos

As caixas são úteis, mas ainda assim podem causar confusão nas mudanças e reformas

Quem toma a decisão de fazer uma reforma em casa já está preparado para algumas dores de cabeça, sobretudo as relativas a gastos. Mas uma chateação adicional pode surgir se a pessoa não se organizar com antecedência: o novo cômodo pode virar um caos, com caixas amontoadas e objetos dados como perdidos. O mesmo vale para aquele momento logo após uma mudança.

Mas é possível evitar a bagunça extrema e tornar a rotina mais tranquila durante todo o desgastante processo de obras: basta apenas um pouco de planejamento.

"A primeira coisa a fazer é selecionar os pertences que realmente são importantes. A mudança é uma ótima oportunidade de praticar o 'desapego', descartando ou doando o que não se usa mais. Isso é essencial", diz a consultora em organização Silvia Pires. Segundo ela, a dica só não vale nos casos em que a pessoa terá mais espaço. Especializada em trazer soluções para a casa de pessoas bagunceiras, ela presta serviços também para ajudar quem não sabe como conduzir uma reforma ou mudança de lar.

> **"A mudança é uma ótima oportunidade para praticar o 'desapego', descartando ou doando o que não se usa mais."**
>
> SILVIA PIRES, CONSULTORA EM ORGANIZAÇÃO DO SITE SEM BAGUNÇA

Silvia ensina que, no caso de quem reforma o quarto ou está de mudança, é importante separar uma mala especial com itens básicos. "Roupas para os primeiros três dias, roupa de cama e produtos como pasta e escova de dente devem ficar em uma mala separada. Assim, a pessoa não terá a necessidade de sair abrindo caixas à procura desses itens básicos", diz a consultora.

Alguns procedimentos simples, como colocar objetos em caixas identificadas, podem ajudar muito. Veja ao lado algumas das principais dicas para não ter dificuldades durante os cansativos dias de obra.

METRO

Melanina querida

Peles morenas e negras também precisam de cuidados especiais no verão. Mesmo as pessoas com maior pigmentação devem adotar no mínimo o fator 15 de proteção e reaplicar o protetor a cada 2h

CHRISTOPHER ROBBINS/IMAGE SOURCE

Elas não sabem o que é "cor de escritório" e nem precisam lutar para preservar aquela sonhada "cor do verão", mas nem por isso as morenas e negras estão dispensadas dos cuidados especiais com a pele durante a temporada.

Segundo a dermatologista pós-graduada pela Sociedade Brasileira de Medicina Estética, Daniela Landim, é verdade que as pessoas com a pele mais pigmentada têm chances menores de desenvolver câncer de pele. Além disso, possuem características hereditárias que dificultam o fotoenvelhecimento, mas ainda assim precisam se render ao filtro solar. "Para estas pessoas, recomendamos a partir do fator 15 de proteção. Mas o que muda o fator a ser escolhido é o tempo de reaplicação".

De acordo com a especialista, os protetores com fator 15 devem ser reaplicados a cada uma hora e meia. Já os com proteção FS 30 suportam até três horas sem reaplicação.

A dermatologista afirma também que, assim como os mais branquinhos, os bronzeados por natureza devem seguir as recomendações de horários apropriados para exposição ao sol e usar bonés, chapéus e óculos, mesmo no dia a dia. "Se a pessoa for se expor ao sol por um longo período, como em uma viagem a um resort ou ao nordeste, existe ainda a opção de aumentar a proteção por via oral. Os comprimidos atuam tanto na proteção solar quanto no reforço da hidratação da pele, mas devem ser recomendados por especialistas", diz.

Daniela alerta que além do protetor, se hidratar e se alimentar com uma dieta rica em alimentos crus e fibras também é fundamental para manter a pele bonita. "Se todos estes cuidados não forem tomados, e a pessoa notar qualquer mudança na coloração da pele ou o aparecimento de pintas, é fundamental procurar um médico". °

PATRÍCIA GUIMARÃES
METRO SÃO PAULO

4 dicas da dermatologista Daniela Landim para deixar qualquer pele mais bonita durante o verão

Chapéus

O uso de chapéus e bonés é indispensável. Mas para que sejam eficientes na proteção da exposição ao sol, as abas devem ter 8 cm.

Óculos

Óculos escuros de qualidade ajudam na proteção dos olhos contra os raios solares e devem ser adotados também no dia a dia.

Banho

Os banhos não devem ser quentes ou demorados. Se optar por tomar mais de um banho ao dia, use sabonete no corpo todo apenas no banho principal.

Protetores

O protetor deve ser reaplicado a cada duas horas. Para garantir a manutenção do bronzeado, o hidratante deve ser recomendado pelo dermatologista.

Em busca de reconhecimento

Fora da disputa da Bola de Ouro da Fifa, Neymar espera conquistar hoje o prêmio de gol mais bonito de 2011 ▶ Messi é favorito para ser eleito o melhor pela terceira vez seguida

O futebol brasileiro se rendeu a Neymar em 2011. Aos 19 anos, o craque santista foi a alma do time paulista nas conquistas dobicampeonato paulista e da Libertadores da América, inclusive com gols em ambas as decisões. Mas não foi só isso. Suas jogadas geniais e seus golaços encantaram não só aos torcedores alvinegros mas a todos que apreciam o bom futebol.

No entanto, isso tudo não foi suficiente para credenciá-lo a ficar entre os três jogadores que a Fifa escolheu para disputar o prêmio de melhor jogador do mundo. Neymar acabou ficando de fora da disputa da Bola de Ouro, que vai eleger hoje, a partir, das 16h (horário de Brasília), em Zurique, na Suiça, quem é o dono da bola no planeta. Restou ao jovem santista a disputa pelo Prêmio Puskas, que elegerá o gol mais bonito do ano passado. Neymar concorre com o golaço marcado no épico jogo entre Santos e Flamengo, na Vila Belmiro.

Sem o brasileiro, a disputa pelo posto de melhor do mundo ficou entre o português Cristiano Ronaldo do Real Madrid, o espanhol Xavi, do barcelona, e o argentino Lionel Messi, também do melhor time da atualidade. METRO

Quem leva? Os concorrentes para os prêmios que serão distribuídos hoje pela Fifa

Bola de Ouro masculino

Messi
Barcelona

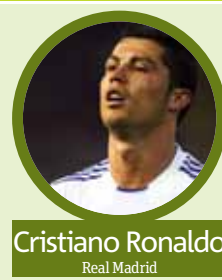
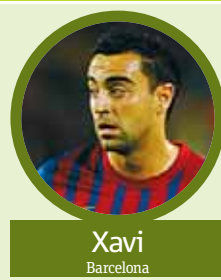
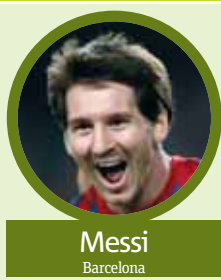
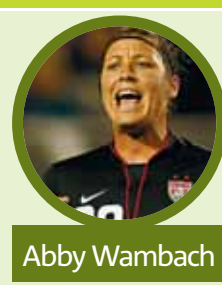
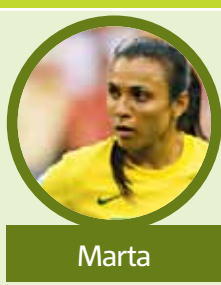
Xavi
Barcelona

Cristiano Ronaldo
Real Madrid

Bola de Ouro feminino

Marta

Homare Sawa

Abby Wambach

Prêmio Puskas (gol mais bonito)

Neymar
Santos

Messi
Barcelona

Rooney
Manchester United

3 esporte

PREPARAÇÃO

Time do Paulista volta hoje

A primeira parte de jogadores do Santos se reapresentará das férias na tarde de hoje, no CT Rei Pelé. O grupo que volta hoje ao batente é formado por atletas que formarão a base da equipe que disputará o campeonato Paulista. O Peixe estreia no dia 21, contra o XV, em Piracicaba. METRO

▶ Ibson será titular

Peixinho atropela e fica perto da classificação na Copa SP

Os meninos do Santos fizeram sua parte e golearam o Assú-RN por 6 a 0 e deixaram a equipe da Baixada perto da classificação à segunda fase da Copa São Paulo. O destaque ficou para o zagueiro artilheiro Jubal, que marcou duas vezes, assim como Neilto. Leandrinho e Pedro Castro também balançaram as redes. Com a vitória, o Peixinho chegou a seis pontos no Grupo Q. METRO

CLÁUDIO CORADINI/FUTURA PRESS

▶ Jogadores comemoram com dancinha o gol do Peixe

Sereias podem voltar

Uma semana após o Santos anunciar o fim do futebol feminino, uma ajuda do governo pode retornar as atividades da categoria. O presidente do clube, Luis Álvaro de Oliveira, conversou com o ministro do Esporte, Aldo Rebelo, que tem interesse em ajudar o time a manter as Sereias. METRO

Tite é o primeiro desfalque do Timão

Técnico do Corinthians passa por cirurgia inesperada e vai ficar 10 dias sem treinar a equipe
Ele passou mal após treino na manhã de sábado

O Corinthians ganhou no final de semana o primeiro desfalque de 2012. E não foi nenhum jogador que sofreu lesão. Quem ficará no estaleiro durante alguns dias será o técnico Tite. O treinador gaúcho foi submetido a uma cirurgia de hérnia inguinal na noite de sábado.

Segundo a assessoria do clube, após comandar o treino em um dos campos do CT pela manhã de sábado, Tite procurou os médicos se queixando do mal-estar. Para surpresa de todos, ele recebeu a recomendação de fazer a cirurgia e, para não perder o início da temporada, optou por realizá-la no mesmo dia.

O técnico recebeu alta na manhã de ontem e deixou a unidade do Morumbi do Hospital São Luiz, onde estava internado.

De acordo com boletim médico divulgado pelo hospital, o técnico do Corinthians passa bem. Para acelerar a recuperação, Tite decidiu se recuperar no CT do Corinthians, onde terá acompanhamento total dos médicos do clube, segundo a assessoria de imprensa. A expectativa é que ele volte a comandar os treinos do Corinthians em cerca de dez dias.

A hérnia inguinal é a saída de uma alça do intestino através de um orifício que se formou na parede abdominal na região da virilha. METRO

LÉO BARRILARI/FRAME/FOLHAPRESS

Tite passa bem após ser submetido à cirurgia

ASDFASDFASDFASDF

Carlos Alberto teve passagem apagada pelo Bahia

Palmeiras não acerta com Carlos Alberto

Mesmo depois de ser aprovado nos exames médicos e conversar com o técnico Luiz Felipe Scolari, o meia ficou mais distante do clube. Isso porque, ontem, o presidente palmeirense, Arnaldo, Tirone, revelou que as partes não chegaram a um acordo. O Palmeiras teria oferecido um contrato de risco ao jogador que ainda avalia os valores e as condições propostas pelo clube. METRO

Breves

United bate City no clássico inglês

VINGANÇA. O Manchester United não devolveu a goleada por 6 a 1 que sofreu do rival no ano passado, mas ontem venceu o clássico da cidade por 3 a 2 e eliminou o City da Copa da Inglaterra. O adversário dos Diabos Vermelhos na próxima fase será o Liverpool. Quem também avançou foi o Chelsea que, com dois gols do volante brasileiro Ramires, derrotou o Portsmouth por 4 a 0. METRO

Juventus e Milan brigam pela ponta

ITALIANO. A Juventus venceu o Lecce por 1 a 0, fora de casa, e manteve a liderança com 37 pontos. A equipe de Turim está ao lado do Milan, que bateu o Atalanta por 2 a 0, e também alcançou a mesma pontuação. METRO

GIUSEPPE BELLINI/GETTY IMAGES

Matri, da Juventus

Murray conquista seu 22º ATP

O escocês Andy Murray, número 4 do mundo, começou o ano em grande estilo. Ontem, ele conquistou o Torneio de Brisbane, na Austrália, após derrotar o ucraniano Alexandr Dolgopolov por 2 sets a (6/1 e 6/3). Foi o 22º título do tenista na ATP (Associação dos Tenistas Profissionais). METRO

CHRIS HYDE/GETTYIMAGES

Murray e outro troféu